

3 Απριλίου 2016

Φιστικοβούτυρο: 5 πράγματα που δεν γνωρίζατε και 1 συνταγή για να το φτιάξετε μόνοι σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Στην Αμερική και τη Βρετανία κάνει θραύση. Στην Ελλάδα δεν είναι τόσο δημοφιλές, παρ' όλ' αυτά έχει ακόμη κι εδώ τους πιστούς του καταναλωτές και βρίσκεται στα ράφια όλων των σούπερ μάρκετ, ενώ υπάρχει και ελληνικής παραγωγής. Διαβάστε 5 πράγματα που δεν ξέρατε γι' αυτό και πώς μπορείτε να το φτιάξετε μόνοι σας.

1. Χρειάζονται περίπου 540 φιστίκια για ένα βαζάκι 330 γραμμαρίων. Πολλά φιστίκια!

2. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να απολαύσει κάποιος το φιστικοβούτυρο, αλλά φαίνεται πως τα γούστα διαφέρουν ανάλογα με το γένος και την ηλικία. Οι γυναίκες και τα παιδιά προτιμούν το κρεμώδες φιστικοβούτυρο, ενώ οι άντρες το πιο τραγανιστό.

3. Σύμφωνα με το National Peanut Board των Η.Π.Α., ένα μέσο παιδί στην Αμερική θα καταναλώσει περίπου 1500 σάντουιτς με φιστικοβούτυρο και μαρμελάδα, πριν αποφοιτήσει από το σχολείο.

4. Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Φλόριντα, το φιστικοβούτυρο περιέχει αντιοξειδωτικά και ελαϊκό οξύ, που βοηθά στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 και συμβάλλει στην απώλεια βάρους, ενώ μπορεί να βοηθήσει και στη μείωση της χοληστερίνης.

5. Από το φιστικοβούτυρο θα πάρετε βιταμίνη E, μαγνήσιο, κάλιο και βιταμίνη B6. Προσέξτε, όμως, μην το παρακάνετε με την κατανάλωσή του, καθώς περιέχει ζάχαρη κι αλάτι.

Πώς να φτιάξετε το δικό σας φιστικοβούτυρο

Θα χρειαστείτε:

400 γραμμάρια άψητα φιστίκια

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Μισό κουταλάκι αλάτι

1,5-2 κουταλιές της σούπας μέλι

Εκτέλεση: Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς κι απλώστε τα φιστίκια σε μια στρώση σε ταψί. Ψήστε τα για περίπου 10-20 λεπτά, μέχρι να πάρουν καφέ απόχρωση κι έπειτα αφήστε τα να κρυώσουν τελείως. Βάλτε τα στο μούλτι και χτυπήστε τα (αν θέλετε το φιστικοβούτυρο να είναι πιο τραγανό, χτυπήστε τα λίγο, φυλάξτε το $\frac{1}{4}$ στην άκρη κι έπειτα συνεχίστε να χτυπάτε το υπόλοιπο. Στο τέλος θα προσθέσετε το $\frac{1}{4}$ που φυλάξατε). Καθώς τα χτυπάτε, ρίξτε το ελαιόλαδο και το αλάτι και τέλος προσθέστε το μέλι, ανακατεύοντας. Βάλτε το μείγμα σε ένα βαζάκι και διατηρήστε το σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Πηγή: clickatlife.gr